

ФОРМИРОВАНИЕ ПОТРЕБНОСТИ В СИСТЕМАТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ НА ПРИМЕРЕ СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ «ЮНЫЕ СКАЛОЛАЗЫ»

Рак О.С., 5 курс,

Логвина Т.Ю., к.пед.н., доцент,

УО «Белорусский государственный университет физической культуры»

У детей в дошкольном и младшем школьном возрасте закладываются основы здоровья, правильного физического развития, формируется интерес к систематическим занятиям физическими упражнениями. Забота о здоровье детей и всестороннем развитии подрастающего поколения постоянно находится в центре внимания педагогов. Современное общество заинтересовано в том,

чтобы молодое поколение росло физически развитым, здоровым, жизнерадостным, целеустремленным. Важную роль в формировании и сохранении здоровья детей оказывает физическое воспитание. Сегодня особую актуальность приобретает детский спорт, который способствует формированию двигательных умений и навыков, развитию физических способностей у каждого ребенка.

В педагогическом исследовании проанализированы результаты совершенствования физических качеств (ловкость, силовая выносливость), которые наиболее характерны для детей, занимающихся спортивным скалолазанием. На основании анализа литературных источников, проведенного анкетирования, педагогического наблюдения, беседы, тестирования разработаны тесты для оценки координационных и скоростно-силовых способностей у юных скалолазов, определено содержание тренировочного процесса в Республиканском центре туризма и краеведения учащейся молодежи в период с 17 октября 2006 г. по 15 ноября 2007 г.

Экспериментальная и контрольная группы состояли из 10 детей в возрасте от 8 до 10 лет. Все дети были отнесены к основной группе здоровья и основной группе по физической культуре. Для выявления влияния занятий скалолазанием на физическую подготовленность детей провели сравнительно-сопоставительный эксперимент с детьми, систематически занимающихся в спортивной секции с их сверстниками, посещающими общеобразовательную школу. Физическая подготовленность оценивалась по результатам в следующих контрольных упражнениях: бег по шведской стенке вверх-вниз за 1 мин., удержание равновесия в пробе Ромберга, челночный бег 4×9 м., вис на шведской стенке на согнутых руках, удержание статической позы возле стены.

Развитие силовых способностей у юных скалолазов обусловлено спецификой вида спорта, в частности силовой направленностью. Результаты тестов в экспериментальной и контрольной группах свидетельствовали о достоверном увеличении результатов у детей экспериментальной группы ($p < 0,05$). Результаты в вися на согнутых руках на шведской стенке у юных скалолазов превышали результаты у детей контрольной группы в 6,5 раз (21,86" и 3,30" соответственно), время удержания статической позы возле стены в 4 раза. Удержание статического равновесия одно из важных качеств, которое развивается у скалолазов в процессе тренировки сидя на зацепе стендового тренажера. Результаты детей из экспериментальной группы в 2,3 раза превышали результаты контрольной (57,55" и 24,11"). Беговые упражнения по шведской стенке способствовали развитию скорости движения и координации двигательных действий, о чем свидетельствует согласованная работа рук и ног. Результаты юных скалолазов 1,3 раза превышали результаты детей контрольной группы (11 раз и 8 раз).

Обращают на себя внимание низкие результаты в челночном беге у юных скалолазов по сравнению с контрольной группой (12,71" и 12,24). Это может быть обусловлено тем, что в школе больше уделялось внимания развитию скоростных качеств. В скалолазании больше внимания уделялось точности, правильности выполнения упражнения и стабильности. Скорость прохождения дистанции в челночном беге заключалась не в быстроте, а в правильности прохождения дистанции с минимальным количеством ошибок. Сравнение результатов повторного тестирования в экспериментальной и контрольной группах показало, что физическая подготовленность у юных скалолазов выше, чем у детей контрольной группы. Сила мышц рук юных скалолазов в 7 раз выше, чем у детей контрольной группы (23,29" и 3,38"), сила мышц ног выше в 4,5 раза (80,49" и 18,14"). Удержание статического равновесия выше в 2,5 раза (61,12" и 24,69"). Несмотря на то, что на тренировочных занятиях уделялось достаточное внимание развитию ловкости у юных скалолазов, не удалось улучшить их показатели в челночном беге. Результаты челночного бега у детей контрольной группы остались достоверно выше, чем в экспериментальной группе (12,54" и 12,18"). Результаты у юных скалолазов в скорости бега по шведской стенке превышали результаты контрольной группы в 1,6 раз (13 раз и 8 раз). Таким образом по результатам тестирования у младших школьников, занимающихся спортивным скалолазанием, уровень физической подготовленности в целом выше, чем у детей, которые не занимаются в спортивной секции. Лазание по стендовому тренажеру способствует совершенствованию координационных способностей и физических качеств у детей, занимающихся скалолазанием по следующим тестам: бег по шведской стенке вверх-вниз за 1 мин., удержание статического равновесия в пробе Ромберга, вис на согнутых руках на шведской стенке, удержание статической позы возле стены, за исключением челночного бега 4×9 м.